

Hatha Yoga Pradipika

Luz sobre el Hatha Yoga

INDICE

Introducción

Capítulo Primero- Āsana

Saludo y presentación (1-11)
Lugar para la práctica (12-14)
Requisitos para la práctica (15-16)
Actitudes previas (16)
Posturas (17-18)
Posturas generales (19-32)
Posturas de meditación (33)
Siddhāsana (34-43)
Padmāsana (44-49)
Simhāsana (50-52)
Bhadrāsana (53-55)
Conclusión (56)
Dieta moderada (57-58)
Dieta a evitar (59-60)
Hábitos (61)
Dieta recomendada (62-63)
Conclusiones (64-67)

Capítulo Segundo- Prānāyāma

Necesidad del *prānāyāma* (1-3)
Necesidad de purificar los *nādi* (4-6)
Nadisodbhana (7-10)
Fases del *prānāyāma* (11-14)
Práctica correcta (15-18)
Efectos (19-20)
Purificaciones (21-23)
Dbauti (24-25)
Vasti (26-28)
Neti (29-30)
Trataka (31-32)
Nauli (33-34)
Kapalabhati (35-36)
Purificación de todos los *nādi* (37-38)
Conclusiones (39-43)
Técnicas de *prānāyāma* (44)
Bhandas en *prānāyāma* (45-47)
Suryabhedana (48-50)
Ujjayi (51-53)
Sitkari (54-56)
Sitali (57-58)
Bhastrika (59-67)
Bhramari (68)
Murcha (69)
Plavini (70)
Tipos de *kumbhaka* (71)
Kevala (72-75)
Raja y *Hatha* (76-77)
Efectos de la práctica (78)

Capítulo Tercero- Mudra

Kundalini (1-5)
Mudra (6-9)
Mabamudra (10-18)
Mababandha (19-25)
Mabavedha (26-29)
Efectos (30-31)
Khechhari: técnica (32-37)
Khechhari: efectos (38-43)
Néctar (44-53)
Conclusión (54)
Uddiyanabandha (55-60)
Mulabandha (61-69)
Jalandharabandha (70-73)
Bandhatraya (74-76)
Viparitarani (77-82)
Vajroli (83-91)
Sabajoli (92-95)
Amaroli (96-97)
Vajroli para la yoguini (98-102)
Conclusión (103)
Kundalini (104-110)
Shaktichalana (111-118)
Kanda (113-114)
Efectos (119-122)
Otras técnicas (123-127)
Conclusiones (128-130)

Capítulo Cuarto- Samādhi

Samādhi (1-7)
Efectos (8-12)
Conclusión (13)
Prāna (14-16)
Susbumna (17-20)
Prāna y mente (21-25)
Mente y mercurio (26-27)
Prāna—mente—semen (28-29)
Liberación (30)
Laya (31-34)
Shambhavimudra (35-41)
Lingam (42)
Khecharimudra (43-49)
Disolución (50-59)
Maya (60-61)
Conclusiones (62-64)
Nadam (65-68)
Etapas (69)
Arambhāvasthā (70-71)
Ghatāvasthā (72-73)
Paricayāvasthā (74-75)
Nishpattyāvasthā (76-78)
Hatha y *Raja* (79)
Unmaniāvasthā (80-81)
Práctica del *nadam* (82-93)
Semejanzas (94-97)
Asamprajñatasamādhi (98-102)
Unmaniāvasthā (103-107)
Samādhi (108-113)
Conclusión (114)

Introducción

Se trata del manual mas importante escrito sobre *bathayoga*. Su autor, el *Yogui Svatmarama* vivió a mediados del siglo XIV d.C. Esta obra persigue la integración entre las disciplinas físicas y las prácticas espirituales mas elevadas del *rajayoga*.

El *Hatha Yoga Pradipika* esta dividido en cuatro capítulos, con un total de 389 *sloka* (aunque éste número puede oscilar de una versión a otra). Algunos manuscritos incluyen un quinto capítulo con 24 *sloka* más, pero este suplemento pertenece claramente a un periodo posterior.

Svatmarama no sistematiza el camino del yoga pero proporciona muchas definiciones fundamentales sobre técnicas esenciales. Se describen hasta dieciséis *âsana*, muchas de ellas variaciones de la postura sentada con las piernas cruzadas. Para quienes padecen de desórdenes en los humores corporales (*dosha*) se prescriben los “seis-actos” (*shatkarma*). Estas técnicas purificadoras se deben practicar antes que las técnicas de control respiratorio. *Svatmarama* diferencia ocho tipos de control de la respiración, que denomina “retenciones” (*kumbhaka*). Se afirma que tales “retenciones” despiertan el “poder serpentino” (*kundalinishakti*).

Este proceso esotérico se complementa con los diez “sellos” (*mudra*), que incluyen los tres “bloqueos” (*bandha*): en la garganta, el estómago y el ano. El texto también contiene descripción sobre las técnicas tántricas *vajrolimudra*, *sahajolimudra* y *amarolimudra*.

Un característica importante en la enseñanza de *Svatmarama* es el “culto a través del sonido” (*nadaupâsana*), por medio del cual se alcanza la condición de “disolución” (*laya*) mental.

Capítulo Primero – Âsana

Saludo y presentación.

1.1. Saludo a *Shiva*, el primer Señor del Yoga que enseñó el hathavidya a (su esposa) *Parvati* el cual, como una escalera, conduce hacia el *rajayoga*.

1.2. El yogui *Svatmarama*, después de saludar solemnemente a su maestro, establece desde el principio que el *bathavidya* es solamente un medio para la realización del *rajayoga*.

1.3. Para quienes vagan en la oscuridad de las diferentes doctrinas en conflicto, incapaces de seguir el *rajayoga*, el compasivo *Svatmarama* ofrece la luz del *bathavidya*.

1.4. *Svatmarama* aprendió el *bathavidya* de los maestros *Goraksha* y *Matsyendra*.

1.5—9. *Shiva*, *Matsyendra*, *Shabara*, *Anandabhairava*, *Chaurangi*, *Mina*, *Goraksha*, *Virupaksa*, *Bilesaya*, *Manthana*, *Bhairava*, *Siddhi*, *Buddha*, *Kanthadi*, *Korantaka*, *Surananda*, *Siddhapada*, *Carpati*, *Kaneri*, *Pujyapada*, *Nityanatha*, *Niranjana*, *Kapali*, *Vindunatha*, *Kaka*, *Chandisvara*, *Allama*, *Prabhudeva*, *Groda*, *Choli*, *Tintini*, *Bhanuki*, *Naradeva*, *Khanda*, *Kapalika* y otros *mahasiddhas*, habiendo conquistado el tiempo por medio del *bathayoga*, existen aún en el universo.

1.10. El *bathayoga* es un refugio para quienes padecen de los tres tipos de dolor. Para todos los que se dedican al yoga, el *bathayoga* es la base que soporta su práctica.

1.11. El yogui que desee el éxito debe mantener el *bathayoga* en riguroso secreto, pues sólo así es efectivo. Cuando se divulga indiscriminadamente pierde todo su poder.

Lugar para la práctica.

1.12. Se debe practicar *bathayoga* en una pequeña y solitaria ermita (*matha*), libre de piedras, agua y fuego, en una región donde impere la justicia, la paz y la prosperidad.

1.13. La *matha* debe tener una pequeña puerta y carecer de ventanas. El piso ha de estar nivelado y sin hoyos, sin ser demasiado alto ni demasiado bajo, y ha de conservarse muy limpio (cubierto de estiércol de vaca) y libre de insectos. El exterior debe ser agradable, con una entrada (*mandapa*), una plataforma elevada y un pozo de agua. El conjunto ha de estar rodeado por un muro. Estas son las características de la ermita descritas por los *siddha* del *bathayoga*.

1.14. En tal lugar el yogui, libre de toda preocupación, se dedicará únicamente a la práctica del yoga siguiendo las instrucciones de su *guru*.

Requisitos para la práctica.

1.15. El yogui fracasa por exceso de comida, agotamiento físico, charlatanería, ascetismo exagerado, compañía inadecuada e inquietud.

1.16. El éxito en el yoga depende del esfuerzo, la valiente determinación, la audacia, el conocimiento discriminativo, la perseverancia, la fe (en las enseñanzas del *guru*) y el alejamiento de toda compañía (superflua).

Actitudes previas.

Las diez *yama* son: *ahimsâ*, *satya*, *asteya*, *brahmacarya*, paciencia, fortaleza de espíritu, compasión, honestidad, moderación en la dieta y *shauca*. Las diez *niyama* son: *tapas*, *shantosha*, espíritu religioso, caridad, *îshvarapranidhana*, *svadhyaya*, sencillez, inteligencia, *japa* y *yatna*.

Posturas.

1.17. En primer lugar se exponen las *âsana*, pues constituyen el primer paso del *bathayoga*. Las *âsana* se practican para lograr una postura estable, salud y flexibilidad.

1.18. A continuación se muestran algunas de las *âsana* adoptadas por sabios como *Vasistha* y por yoguis como *Matsyendra*.

Posturas generales.

1.19. *Svastikâsana*: sentarse en el suelo con el cuerpo erguido y las piernas dobladas colocando la planta de cada pie entre la pantorrilla y el muslo (de la pierna contraria).

1.20. *Gomukhâsana*: el pie derecho se coloca junto a la nalga izquierda y el pie izquierdo junto a la nalga derecha. Esta postura se parece a la boca de una vaca.

1.21. *Virâsana*: un pie se coloca encima del muslo contrario y el otro pie debajo (del otro muslo).

1.22. *Kurmâsana*: sentarse de forma equilibrada con los tobillos cruzados debajo del ano.

1.23. *Kukkutâsana*: en *padmâsana*, se introducen las manos entre los muslos y las pantorrillas; se apoyan firmemente en el suelo y se levanta el cuerpo.

1.24. *Uttanakurmâsana*: adoptando *kukkutâsana* (sin elevación del cuerpo), se agarra la nuca con los dedos de las manos entrelazados y se permanece así, como una tortuga boca arriba (con la espalda en el suelo).

1.25. *Dhanurâsana*: sujetando los dedos gordos de los pies con ambas manos, mantener una pierna estirada mientras se acerca la otra a la oreja, como si el cuerpo fuera un arco.

1.26. *Matsyendrâsana*: se coloca el pie derecho en la raíz del muslo izquierdo y el pie izquierdo junto a la parte exterior de la rodilla derecha; se agarra el pie izquierdo con la mano derecha y el derecho con la mano izquierda (pasando los brazos por detrás de la espalda); se permanece con el cuerpo girado todo lo que se pueda hacia la izquierda.

1.27. Esta postura incrementa el apetito estimulando el fuego gástrico (*pitta*); es un remedio contra las enfermedades mas mortíferas. Con su práctica regular se despierta *kundalini* y se detiene el néctar que se derrama desde la luna.

1.28. *Paschimottanâsana*: permanecer con las dos piernas extendidas en el suelo sujetando los dedos de los pies con las manos y apoyando la cabeza sobre las rodillas.

1.29. Esta excelente *âsana* hace que el *prâna* fluya a través de *sushumna*, estimula el fuego gástrico (*pitta*), flexibiliza la espalda y elimina todas las dolencias que afectan a las personas.

1.30. *Mayurâsana*: se colocan las manos firmemente en el suelo y se eleva el cuerpo en el aire apoyando el vientre sobre los codos; el cuerpo se mantiene recto como un palo.

1.31. Esta *âsana* cura diversas enfermedades como *gulma*, *udara* y otras dolencias abdominales; elimina los desórdenes causados por el desequilibrio entre *vata*, *pitta* y *kapha*; facilita las digestiones pesadas y hace digerible incluso a *kalakuta*.

1.32. *Savâsana*: permanecer tendido en el suelo boca arriba como un muerto; esta *âsana* elimina el cansancio ocasionado por otras *âsana* y proporciona descanso a la mente.

Posturas de meditación.

1.33. *Shiva* enseñó 84 *âsana*; se describen ahora las cuatro más importantes: *siddhâsana*, la *padmâsana*, *simhâsana* y *bhadrâsana*.

***Siddhâsana*.**

1.34. La más confortable de las cuatro, *siddhâsana*, debe practicarse siempre.

1.35. *Siddhâsana*: se aprieta con firmeza el talón izquierdo contra el perineo y se coloca el derecho justo encima del órgano sexual (a la altura del pubis), sujetando el pene entre los dos pies (en la versión femenina, el talón mas bajo debe colocarse contra los labios mayores de la vagina); se mantiene la barbilla contra el pecho y se permanece sentado en posición erguida, con los sentidos controlados y la mirada fija entre las cejas. *Siddhâsana* permite atravesar la puerta que conduce a la perfección.

1.36. *Siddhâsana* se realiza también colocando el talón izquierdo por encima del *medhra* o del *yoni*, y el talón derecho por encima de éste.

1.37. Algunos llaman a esta variación *siddhâsana*; otros la conocen como *vajrâsana*, *muktâsana* o *guptâsana*.

1.38. Igual que entre los *yama* y *niyama* las prácticas mas importantes son la moderación en la dieta y *ahimsâ*, los *siddha* saben que la más importante de las *âsana* es *siddhâsana*.

1.39. Entre las 84 *âsana*, se ha de practicar siempre *siddhâsana*, pues purifica los 72.000 *nâdi*.

1.40. El yogui que, practicando *siddhâsana* durante doce años, medita sobre su auténtica esencia (*âtman*) y come con moderación, logra el éxito (*siddhi*) en el yoga.

1.41. Si se domina *siddhâsana* y se logra contener *prâna* con la práctica de *kevalakumbhaka*, no son precisas las demás *âsana*.

1.42. Cuando se ha perfeccionado *siddhâsana*, se puede gozar del éxtasis proporcionado por el estado meditativo *unmani-âvasthâ* que surge por sí solo; los tres *bandha* aparecen de forma natural, sin esfuerzo.

1.43. No hay *âsana* como *siddhâsana*, ni *kumbhaka* como *kevala*, ni *mudra* como *khechhari*, ni *laya* como *nada*.

Padmâsana.

1.44. *Padmâsana*: se coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho; se cruzan los brazos por la espalda y se cogen los dedos gordos de ambos pies, el del derecho con la mano derecha y el del izquierdo con la mano izquierda; se aprieta la barbilla contra el pecho y se fija la mirada en la punta de la nariz. *Padmâsana* cura las enfermedades del yogui.

1.45—46. Colocar los pies sobre los muslos contrarios y las manos en el regazo con las palmas hacia arriba, una encima de la otra; fijar la mirada en la punta de la nariz y tocar con la lengua la raíz de los incisivos superiores; apretar la barbilla contra el pecho y elevar *apana* con suavidad mediante la contracción del ano (*mûlabandha*).

1.47. Ésta es (otra variación de) *padmâsana*, destructora de todas las enfermedades (únicamente) en personas de gran percepción.

1.48. Adoptar *padmâsana* con una mano sobre otra (en el regazo) y la barbilla firmemente apretada contra el pecho, meditar sobre *brahma*, contrayendo frecuentemente el músculo del ano para hacer subir *apana*. Análogamente, llevar *prâna* hacia abajo (contrayendo la garganta). De esta forma, se despierta *kundalini* y se logra el conocimiento supremo.

1.49. Sin duda alguna, cuando el yogui se sienta en *padmâsana* y controla el *prâna* inspirado a través de los *nâdi*, alcanza la liberación.

Simbâsana.

1.50. *Simbâsana*: colocar los talones (con los pies cruzados) bajo el sexo, con el derecho tocando el lado izquierdo del perineo y el izquierdo tocando el lado derecho.

1.51. Colocar las palmas de las manos con los dedos extendidos sobre las rodillas; con la boca abierta, concentrar la mirada en la punta de la nariz.

1.52. *Simbâsana* es muy apreciada por los mejores yoguis. Esta excelente *âsana* facilita los tres *bandha* (*mûlabandha*, *jalandharabandha* y *uddiyanabandha*).

Bhadrâsana.

1.53. *Bhadrâsana*: colocar los tobillos bajo el sexo a ambos lados del perineo, el derecho a la derecha y el izquierdo a la izquierda (con las plantas de los pies unidas).

1.54. Mantener los pies firmemente unidos con las manos y permanecer inmóvil. *Bhadrâsana* cura todas las enfermedades.

1.55. Esta *âsana* se denomina *gorakshâsana* por los yoguis avanzados (*siddha*) y el cansancio desaparece sentándose en esta ella.

Conclusión.

1.56. Después de las *âsana* y las *bandha*, continúa la secuencia en la práctica del *hathayoga* con las distintas variaciones de *kumbhaka*, los *mudra* y la concentración en el sonido interior (*nada*).

Dieta moderada.

1.57. Con toda seguridad, el *brahmacarin* que observe una dieta moderada y practique el *hathayoga* renunciando a los frutos de sus acciones, se convertirá en un *siddha* en el plazo de un año.

1.58. Seguir una dieta moderada quiere decir alimentarse con comida agradable y dulce dejando siempre libre una cuarta parte del estómago y dedicando el acto de comer a *Shiva*.

Dieta a evitar.

1.59. No se consideran adecuados para el yogui los alimentos amargos, agrios, picantes, salados o muy calientes; los vegetales verdes (distintos de los recomendados), las legumbres fermentadas, el aceite de semillas, el sésamo, la mostaza, las bebidas alcohólicas, el pescado, la carne, el requesón, el suero de la mantequilla, los granos de tipo *chhaasa*, la azufaifa, las tortas de aceite, la asafétida y el ajo.

1.60. También debe evitarse la comida recalentada, los alimentos secos, demasiado salados o ácidos, y los alimentos con mucha mezcla de vegetales (difíciles de digerir).

Hábitos.

1.61. Al principio, deben evitarse el fuego, las relaciones sexuales y los viajes. *Goraksha* enseña que “al principio, el yogui ha de evitar las compañías inadecuadas, el calentarse junto al fuego, las relaciones sexuales, los viajes largos, los baños fríos por la mañana temprano, el ayuno y el esfuerzo físico exagerado”.

Dieta recomendada.

1.62. Los siguientes alimentos son recomendados para el yogui: trigo, arroz, centeno, *shashtika*, productos hechos de cereales, leche, *ghê*, azúcar moreno, miel, jengibres eco, pepinos, *patolaka*, las cinco legumbres (*jivanti*, *vastumulya*, *aksi*, *meghanada* y *punarnava*), *mung* y agua pura.

1.63. El yogui debe tomar alimentos nutritivos y dulces, mezclados con leche y *ghê*, que aumenten los *dhatu* y sean agradables.

Conclusiones.

1.64. Cualquier persona que practique activamente yoga, ya sea joven o vieja, o incluso muy vieja, enfermiza y débil, puede convertirse en un *siddha*.

1.65. Cualquiera que practique puede lograr el éxito (*siddhi*), a menos que sea perezoso. No se logra triunfar en el yoga simplemente leyendo libros (*shastras*).

1.66. Tampoco se logra *siddhi* vistiendo de una forma determinada o conversando sobre yoga: sólo se triunfa a través de la práctica incansable. Sin duda, este es el secreto del éxito.

1.67. Mientras no se logre el triunfo en el *rajayoga* han de practicarse las diversas *âsana*, *kumbhaka* y *mudra* del *bathayoga*.

Capítulo Segundo – Prânâyâma

Necesidad del *prânâyâma*.

2.1. El yogui que realiza perfectamente sus *âsana*, se alimenta con moderación y controla sus sentidos, debe ahora practicar *prânâyâma* siguiendo las instrucciones de su *guru*.

2.2. Mientras la respiración (*prâna*) sea irregular, la mente permanecerá inestable; cuando la respiración se calme la mente permanecerá inmóvil y el yogui logrará estabilidad. Por consiguiente, se ha de controlar la respiración (con la práctica del *prânâyâma*).

2.3. Hay vida mientras haya respiración (*prâna*). Si la respiración (*prâna*) cesa, el cuerpo muere. Por consiguiente, hay que practicar *prânâyâma*.

Necesidad de purificar los *nâdi*.

2.4. Mientras los *nâdi* (*ida* y *pingala*) permanezcan con impurezas, *prâna* no podrá entrar en *sushumna*. De esta forma el yogui no conseguirá el estado de *unmani-âvasthâ* y no tendrá éxito.

2.5. Solo cuando se hayan purificado todos los *nâdi* que están todavía impuros, el yogui podrá practicar *prânâyâma* con éxito.

2.6. Por tanto, se ha de practicar *prânâyâma* diariamente, con un estado mental en que predomine *sattva*, hasta que *sushumna* quede libre de impurezas.

Nâdisodhanaprânâyâma

2.7. En la postura *padmâsana*, el yogui debe inspirar (*puraka*) a través de la ventana nasal izquierda (*candra*, *ida*) y, tras contener la respiración (*kumbhaka*) tanto como sea posible, ha de espirar (*rechaka*) por la ventana nasal derecha (*sûrya*, *pingala*).

2.8. A continuación se debe inspirar por *pingala*, practicar *kumbhaka* como antes, y espirar por *ida*.

2.9. Después de *rechaka* se debe efectuar (siempre) *puraka* por la misma ventana nasal; *kumbhaka* debe mantenerse el máximo posible (hasta que el cuerpo empieza a transpirar o se pone a temblar); (después de *kumbhaka*) se ha de espirar lentamente (si se hace rápidamente se reduce la energía del cuerpo).

2.10. Si se inspira *prâna* a través de *ida*, se debe espirar a través de *pingala*; a continuación, se inspira (nuevo *prâna*) por *pingala* y se espira por *ida*, siempre después de haber contenido la respiración (*kumbhaka*) el máximo tiempo posible. El yogui que se perfeccione con la práctica de *yama* y practique esta respiración alternada (*nâdi-sodhana*) purificará todos sus *nâdi* en tres meses.

Fases del *prânâyâma*.

2.11. Se ha de practicar *prânâyâma* cuatro veces al día: a primera hora de la mañana, a mediodía, por la tarde y a medianoche, progresando de forma gradual hasta que se puedan efectuar ochenta *kumbhaka* (en cada sesión).

2.12. En la primera fase hay transpiración, en la segunda hay temblores y en la fase superior el *prâna* llega al lugar más excelso (*brahmarandhra*); de esta forma ha de practicarse el *prânâyâma*.

2.13. Si hay transpiración, debe aplicarse un masaje (para reabsorberla); de esta forma, el cuerpo se vuelve ligero y fuerte.

2.14. Al comienzo de la práctica (de *prânâyâma*) el yogui ha de tomar alimentos mezclados con leche y *ghê*; cuando la práctica avanza estas restricciones son ya innecesarias.

Práctica correcta.

2.15. El *prâna* ha de controlarse gradualmente, igual que se doman los leones, los elefantes y los tigres (poco a poco, con paciencia y energía), pues de lo contrario el practicante podría morir.

2.16. La práctica correcta de *prânâyâma* libera de todas las enfermedades, pero una práctica incorrecta puede producirlas.

2.17. Una práctica incorrecta (de *prânâyâma*) puede ocasionar molestias en ojos, nariz y oídos, dolores de cabeza, hipo, asma y otras dolencias (pulmonares)

2.18. Para tener éxito (*siddhi*) hay que inspirar y espirar con lentitud, procediendo también de forma gradual con *kumbhaka*.

Efectos.

2.19. Cuando los *nâdi* están purificados, el cuerpo adelgaza y brilla de forma natural.

2.20. Entonces, el yogui es capaz de retener la respiración a voluntad, se activa el fuego gástrico, el *nada* (sonido interior) se hace audible y la salud es perfecta.

Purificaciones.

2.21. *Shatkarma* debe constituir la primera práctica para las personas flemáticas y de constitución débil. En otro caso (con *vata*, *pitta* y *kapha* equilibrados), no resulta necesario.

2.22. *Shatkarma* se compone de *dhauti*, *vasti*, *neti*, *trataka*, *nauli* y *kapalabhati*.

2.23. Estas seis prácticas purifican el cuerpo y han de mantenerse cuidadosamente en secreto puesto que producen resultados maravillosos y, en consecuencia, son muy apreciadas por los grandes yoguis.

Purificación del tracto digestivo.

2.24. *Dhauti*: se traga lentamente una tira de tela humedecida, de cuatro pulgadas de ancho y quince palmos de largo, siguiendo las instrucciones del *guru*, y se saca a continuación.

2.25. *Dhauti* resulta efectiva contra el asma, las enfermedades bronquiales, *pliba*, la lepra y muchas otras enfermedades debidas a un desequilibrio de *kapha*.

Purificación del recto.

2.26. *Vasti*: en *utkatâsana* (sentado en cuclillas, con los pies juntos y las nalgas sobre los talones) y sumergido en agua hasta el ombligo, se introduce en el recto un tubo delgado de bambú y se contrae el esfínter anal (para aspirar el agua, agitarla dentro y, finalmente, echarla fuera).

2.27. La práctica de *vasti* es eficaz contra *gulma*, *pliba*, *udara* y todos los desórdenes provenientes de un exceso de *vata*, *pitta* y *kapha*.

2. 28. La práctica correcta de *vasti*, purifica los *dhatu* (elementos corporales: quilo, sangre, carne, grasa, hueso, médula y semen), los *indriya* y la mente (*antahkarana*); deja el cuerpo brillante y aumenta el poder digestivo, eliminando todos los desórdenes fisiológicos.

Purificación de los senos nasales.

2.29. *Neti* : se introduce un fino cordón, de un palmo de largo, por una de las ventanas nasales y se saca por la boca.

2.30. Despeja la zona craneal y agudiza la visión; elimina con rapidez todas las molestias que surjan por encima de los hombros.

Purificación de los ojos.

2.31. *Trataka*: se mira fijamente y sin parpadear un objeto pequeño, hasta que surgen lágrimas. Los maestros llaman *trataka* a esta práctica.

2.32. Elimina la pereza y todas las enfermedades oculares; debe mantenerse cuidadosamente en secreto, como una caja de joyas.

Purificación del abdomen.

2.33. *Nauli*: inclinar la zona de los hombros hacia delante apoyando con firmeza las palmas de las manos en el suelo; hacer girar el vientre hacia la izquierda y hacia la derecha, como un remolino en un río. Los *siddha* llaman a esto *nauli*.

2.34 Esta excelente práctica del *bathayoga* elimina la pesadez del fuego gástrico, estimula la digestión, deja una sensación agradable y elimina todos los males y desajustes de los humores.

Purificación de los pulmones y senos craneales.

2.35. *Kapalabhati*: efectuar *rechaka* y *puraka* rápidamente, como el fuelle de un herrero, se denomina *kapalabhati* y elimina todos los males atribuibles a *kapha*.

2.36. Estas seis prácticas eliminan la obesidad, los trastornos de la flema y las impurezas; si se ejecuta *prânâyâma* a continuación, se logra el éxito sin esfuerzo.

Purificación de todos los *nâdi*.

2.37. Algunos maestros opinan que los *nâdi* pueden ser purificados solo con la práctica del *prânâyâma* y que los *shatkarma* son innecesarios.

2.38. *Gajakarani*: con ayuda de *mûlabandha* hacer subir *apana* hacia la garganta y vomitar lo que haya en el estómago; con la práctica gradual de esta técnica del *bathayoga* se pueden controlar todos los *nâdi*.

Conclusiones.

2.39. Todos los dioses, incluido *brahman*, se han dedicado a la práctica del *prânâyâma*, librándose así del miedo a la muerte; por tanto, es conveniente practicar el control respiratorio.

2.40. Mientras *prâna* esté controlado, la mente sosegada y estable y la mirada fija entre las cejas, no debería temerse a la muerte.

2.41. Una vez purificados los *nâdi* con la práctica regular de *prânâyâma*, *prâna* atraviesa la entrada de *sushumna* y penetra fácilmente.

2.42. Cuando *prâna* fluye a través de *sushumna*, la mente se estabiliza; esta fijación de la mente se llama *unmani-âvasthâ*¹.

2.43. A fin de lograr tal estado, los yoguis expertos practican diferentes *kumbhaka*, obteniendo así maravillosos resultados (*siddhi*).

Técnicas de respiración.

2.44. Hay ocho *kumbhaka*: *sûryabhedana*, *ujjayi*, *sitkari*, *sitali*, *bhastrika*, *bhramari*, *murcha* y *plavini*.

Llaves durante la respiración.

2.45. Al final de *puraka* se debe practicar *jalandharabandha*; y al final de *kumbhaka* y principio de *rechaka* se debe efectuar *uddiyanabandha*.

2.46. Practicando *jalandharabandha*, *mûlabandha* y *uddiyanabandha* al mismo tiempo (durante la espiración), *prâna* fluye por *sushumna*.

2.47. Impulsando *apana* hacia arriba (con *mûlabandha*) y haciendo bajar *prâna* desde la garganta (con *jalandharabandha*), el yogui se libera de la vejez y se convierte en un joven de dieciséis años.

Respiración solar.

2.48. *Sûryabhedana*: el yogui ha de sentarse en una *âsana* adecuada, en un asiento confortable, e inspirar lentamente por *pingala* (la fosa nasal derecha).

2.49. A continuación debe practicar *kumbhaka* hasta que sienta el *prâna* penetrar en todo su cuerpo, desde la punta de los cabellos hasta las uñas de los dedos de los pies; entonces ha de espirar lentamente a través de *ida* (la fosa nasal izquierda).

¹ también se denomina *manonmani-âvasthâ*

2.50. Esta excelente *sûryabhedana* (*kumbhaka*) ha de practicarse una y otra vez, pues despeja el cerebro (lóbulo frontal y senos), combate los parásitos intestinales y cura los males causados por exceso de *vata*.

Respiración victoriosa.

2.51. *Ujjayi*: con la boca cerrada, inspirar lentamente por ambas fosas nasales de tal forma que el aire produzca un ruido (sordo) al pasar por la garganta hacia los pulmones.

2.52. Practicar *kumbhaka* como antes y espirar por *ida* (la fosa nasal izquierda); con esta técnica se eliminan los problemas de flema en la garganta y se incrementa la capacidad digestiva del cuerpo.

2.53. También cura la hidropesía y los desórdenes en los *nâdi* y en los *dhatu*; este *kumbhaka* se puede practicar de pie, tanto inmóvil como caminando.

Respiración enfriadora.

2.54. *Sitkari*: inspirar por la boca produciendo un sonido sibilante, al mantener la lengua entre los dientes, y espirar a continuación por la nariz; la práctica continuada de ésta técnica vuelve al yogui hermoso como el dios del amor (*Kamadeva*).

2.55. Entonces, se vuelve muy atractivo para las yoguini, controla sus acciones, no siente hambre, ni sed y no se ve afectado por la somnolencia o la pereza.

2.56. Con esta práctica consigue fuerza física y se convierte en maestro de yoga, libre de todas las desgracias terrenales.

Respiración refrescante.

2.57. *Sitali*: inspirar a través de la lengua en forma de tubo, como el pico de un pájaro, proyectada un poco por fuera de los labios; a continuación, espirar lentamente a través de la nariz.

2.58. Este *kumbhaka* cura las enfermedades del abdomen y del bazo, entre otras; también evita la fiebre, la tendencia a sufrir trastornos biliares, el hambre, la sed y los efectos de los venenos.

Respiración del fuelle.

2.59. *Bhastrika*: adoptando *padmâsana*, al colocar los pies sobre los muslos (contrarios), se eliminan los efectos nocivos de todas las enfermedades.

2.60.61. Tras adoptar correctamente dicha postura, con la espalda y la nuca alineadas, cerrar la boca y espirar con energía por la nariz de tal forma que se sienta la presión en el corazón, la garganta y la cabeza; a continuación, inspirar con rapidez hasta que la respiración alcance el loto del corazón.

2.62.63. Se repiten la espiración y la inspiración de la misma forma una y otra vez, igual que un herrero manejando su fuelle con fuerza; de esta manera se consigue una circulación constante de *prâna* por el cuerpo; cuando se sienta el cuerpo cansado espirar (lentamente) por *pingala*.

2.64. Después de llenar el interior del cuerpo con *prâna*, cerrar ambas fosas nasales con el pulgar, el anular y el meñique; efectuar *kumbhaka* como antes y espirar (lentamente) a través de *ida*.

2.65. Esto elimina los desórdenes ocasionados por un exceso de *pitta*, *kapha* y *vata* y estimula el fuego gástrico del cuerpo.

2.66. Este procedimiento despierta a *kundalini* rápidamente, purifica los *nâdis*, resulta agradable, y es beneficioso; de esta manera se elimina la mucosidad que obstruye la boca de *sushumna*.

2.67. Esta *kumbhaka* denominada *bhastrika* ha de practicarse especialmente, pues obliga al *prâna* a atravesar los tres nudos (*granthi*) de *sushumna* (*brahmagranthi*, *vishnugranthi*, *rudragranthi*)

Respiración del zumbido.

2.68. *Bhramari*: inspirar rápidamente, produciendo el sonido del vuelo de un zángano, y expirar a continuación con lentitud (después de efectuar *kumbhaka*), produciendo el sonido del vuelo de una abeja; con la práctica de este ejercicio, los grandes yoguis experimentan una felicidad indescriptible en sus corazones.

Respiración extenuante.

2.69. *Murcha*: al final de *puraka* se ejecuta un firme *jalandharabandha* y después se espira lentamente; éste *kumbhaka* reduce la actividad mental de forma muy agradable.

Respiración flotante.

2.70. *Plavini*: cuando se llenan los pulmones completamente de aire, el yogui puede flotar fácilmente en el agua como una hoja de loto.

Tipos de retención respiratoria.

2.71. Hay tres tipos de *prânâyâma*: *rechaka*, *puraka* y *kumbhaka*; *kumbhaka* es también de dos tipos: *sabita* (con *puraka* y *rechaka*) y *kevala* (sin *puraka* ni *rechaka*).

Retención absoluta.

2.72. *Kevala* es un *kumbhaka* independiente de *puraka* y *rechaka*, durante el cual se retiene *prâna* sin esfuerzo alguno; mientras no se domine totalmente *kevala*, se ha de practicar *sabita*.

2.73. Ciertamente, cuando se practica *kevalakumbhaka* (reteniendo la respiración a voluntad), se obtiene el estado de *rajayoga*.

2.74. Cuando se domina *kevalakumbhaka*, sin necesidad de *puraka* y *rechaka*, no existe nada en el mundo (interior) que esté fuera del alcance del yogui.

2.75. Por medio de *kevalakumbhaka* se despierta *kundalini* y *sushumna* queda libre de obstáculos, alcanzandose (gradualmente) la perfección en *bathayoga*.

Raja y Hatha.

2.76. No se puede perfeccionar el *bathayoga* sin la práctica del *rajayoga*, y viceversa; por tanto, se han de practicar los dos hasta que se obtenga la perfección en *rajayoga*.

2.77. Al final de la retención del aliento en *kumbhaka* se debe apartar la mente de todos los objetos; practicando así se alcanzará el estado de *rajayoga*.

Efectos de la práctica.

2.78. Cuando se perfecciona el *bathayoga* aparecen las siguientes señales: agilidad física, brillo en el rostro, manifestación del sonido interior (*nada*), mirada transparente, salud, control del fluido seminal (*bindu*), aumento del fuego digestivo y total purificación de los *nâdi*.

Capítulo Tercero – Mudra

Kundalini.

3.1. De la misma forma que *Ananta*, el señor de las serpientes, sostiene todo el universo con sus montañas y bosques, *kundalini* es el fundamento de todas las prácticas de yoga.

3.2. Cuando la dormida *kundalini* se despierta por mediación del *guru*, todos los *chakra* y todos los *granthi* son atravesados.

3.3. (Entonces) *sushumna* se convierte en el camino real del *prâna*, la mente queda inactiva y el yogui vence a la muerte.

3.4. *Sushumna*, *shunyapadavi*, *brahmarandhra* (la entrada hacia *brahman*), *mahapatha*, *shmasana*, *shambavi*, *madhyamarga*, se refieren a la misma cosa.

3.5. Así, se ha de practicar con empeño los diversos *mudra* a fin de despertar a la poderosa diosa *kundalini* que duerme cerrando la entrada a *sushumna* (la puerta de acceso a lo absoluto).

Mudra.

3.6. Los diez *mudra* son: *mahamudra*, *mahabandha*, *mahavedha*, *khechhari*, *uddiyanabandha*, *mûlabandha*, *jalandharabandha*, *viparitakarani*, *vajrolimudra* y *shakticalana*.

3.7. Destruyen la vejez y eliminan la muerte.

3.8. Los ha enseñado *Shiva* y proporcionan los ocho *siddhi*; los *siddha* se esfuerzan en su práctica, pero son difíciles de obtener (perfectamente), incluso para los dioses.

3.9. Se han de mantener cuidadosamente en secreto, como una caja llena de joyas; y no han de mencionarse a nadie, igual que la relación adúltera con una mujer de buena familia.

Mahamudra.

3.10. *Mahamudra*: presionar en el perineo con el talón izquierdo y manteniendo esirada la pierna derecha, agarrar los dedos del pie (derecho) con las manos.

3.11. Contraer la garganta (en *jalandharabandha*) y llevar *prâna* hacia arriba (por el *sushumna*); De esta forma *kundalini* se estira, igual que una serpiente (enroscada) cuando se golpea con un palo.

3.12. Entonces, los otros dos *nâdi* se quedan sin vida (porque *prâna* ya no los recorre).

3.13. Espirar a continuación muy lentamente, nunca deprisa; los sabios denominan a esta práctica *mahamudra*.

3.14. Con su práctica, se destruyen los *klesha* y se vence la muerte; por eso, los hombres mas sabios la llaman *mahamudra*, el gran *mudra*.

3.15. Después de practicar con el (talón) izquierdo (en el perineo) se debe repetir con el derecho, finalizando la práctica cuando se haya ejecutado igual número de veces por cada lado.

3.16. Para quien lo practica ningún alimento es ya saludable o dañino, pues todas las cosas, independientemente de su sabor, incluso sin sabor, y hasta el mas fuerte veneno, se digieren y se convierten en néctar para él.

3.17. El que practica *mahamudra* supera problemas como enflaquecimiento, lepra, hemorroides, *gulma*, molestias digestivas, etcétera.

3.18. Así se ha descrito *mahamudra*, que proporciona grandes *siddhi* a los hombres; debe mantenerse cuidadosamente en secreto, sin revelársela a nadie.

Mahabandha.

3.19. *Mahabandha*: colocar el talón izquierdo contra el perineo y el pie derecho sobre el muslo

3.20. Después de la inspiación, apretando firmemente la barbilla contra el pecho (en *jalandharabandha*), contraer el esfínter anal y concentrar la atención en *sushumna*.

3.21. Tras contener la respiración el mayor tiempo posible, hay que espirar lentamente; después de haber practicado por el lado izquierdo, hay que repetir por el derecho.

3.22. Según otras versiones, no es necesario contraer la garganta (*jalandharabandha*); en su lugar, debe apretarse la lengua firmemente contra la raíz de los dientes superiores (*jihvabandha*).

3.23. A través de esta versión (de *mahabandha* con *jihvabandha*) que ayuda a conseguir grandes *siddhi*, detiene el flujo ascendente de *prâna* por todos los *nâdi* (a excepción de *sushumna*).

3.24. Esta técnica permite liberarse de la gran trampa de *Yama*, consigue la unión de las tres corrientes (*ida*, *pingala* y *sushumna*) y posibilita que la mente permanezca concentrada en el *Kedara*.

3.25. Igual que la belleza y el encanto no le sirven de nada a una mujer si no está junto a un hombre, *mahamudra* y *mahabandha* carecen de utilidad sin *mahavedha*.

Mahavedha.

3.26. *Mahavedha*: el yogui, sentado en *mahabandha*, debe inspirar con la mente concentrada y detener a continuación el flujo de *prâna* tanto hacia arriba como hacia abajo, por medio de *jalandharabandha*.

3.27. Con las palmas de las manos apoyadas en el suelo, el yogui debe elevar su cuerpo en el aire para dejarse caer suavemente sobre sus nalgas varias veces; así, el *prâna* abandona los *nâdi* (*ida* y *pingala*) y se introduce en *sushumna*.

3.28. De esta forma tiene lugar la unión de luna, sol y fuego (*ida*, *pingala* y *sushumna*), que conduce a la inmortalidad; cuando el cuerpo adopte un aspecto cadavérico, el yogui ha de espirar (lentamente).

3.29. Con la práctica de *mahavedha* se consiguen grandes *siddhi*; hace desaparecer las arrugas y las canas, combatiendo el movimiento tembloroso (propio todo ello de la vejez), y por lo tanto es practicado por los mejores maestros.

Efectos.

3.30. Éstas son las tres (prácticas) que deben mantenerse secretas y que protegen contra la muerte y la vejez, aumentan el fuego gástrico y proporcionando *siddhi*, tales como anima y otros.

3.31. Deben practicarse las tres ocho veces al día, cada tres horas; esto aumenta los efectos beneficiosos de las acciones y elimina los dañinos; quien reciba la instrucción adecuado (por parte del *guru*) lo practicará gradualmente.

***Khechari*: técnica.**

3.32. *Khechari*: con la lengua doblada hacia atrás se taponan el orificio de conexión del paladar con las fosas nasales y se fija la mirada entre las cejas.

3.33. La lengua debe alargarse gradualmente, cortando (el frenillo), agitandola y estirandola, hasta que pueda tocar el entrecejo; entonces se consigue realizar propiamente *khecharimudra*.

(para agitar la lengua hay que cogerla con los dedos y moverla de derecha a izquierda; para estirla hay que agarrarla y ordeñarla como las ubres de una vaca)

3.34. Con un cuchillo limpio y muy afilado, en forma de hoja de cactus, se practica un corte en el frenillo del espesor de un cabello.

3.35. Luego se frota la zona con una mezcla de sal de roca y mirbalán amarillo (polvo de cúrcuma); . Después de siete días cortar nuevamente el espesor de un pelo².

² Se debe frotar la lengua con la mezcla dos veces al día.

3.36. Continuar haciendo lo mismo durante seis meses, con cuidado y de forma gradual; entonces el frenillo de la lengua quedará completamente cortado.

3.37. Cuando el yogui dobla su lengua hacia arriba y atrás puede cerrar el punto en que se cruzan los tres *nâdi*, denominado *vyomachakra*; esto es *khecharimudra*.

***Khechari*: efectos.**

3.38. El yogui que permanece siquiera medio *kshana* (24 minutos) con la lengua dada vuelta, se libera de envenenamientos, enfermedad, vejez y muerte.

3.39. Quien domine *khecharimudra* no se verá afectado por la enfermedad, la muerte, la decadencia mental, el sueño, el hambre, la sed o la falta de lucidez intelectual.

3.40. Quien domine *khecharimudra* quedará libre de (las leyes del) *karma* y del tiempo.

3.42. Una vez taponado el orificio en la parte superior-trasera del paladar por medio de la *khecharimudra*, el yogui puede controlar la eyaculación incluso en el abrazo mas pasional con una mujer.

3.43.- Incluso aunque sobrevenga la eyaculación, el *bindu* es forzado hacia arriba, por medio de *yonimudra*.

Néctar.

3.44. Quien domine los secretos del yoga puede vencer a la muerte en quince días, manteniendo la lengua doblada hacia atrás, con la mente concentrada y bebiendo *somarasa* (fluido vital, néctar).

3.45. El yogui que inunda su cuerpo diariamente con el néctar que fluye de la “luna” (*somarasa*) es inmune al veneno, aunque le muerda *takshaka*.

3.46. De la misma forma que el fuego arde mientras hay combustible y la lámpara luce mientras quedan aceite y mecha, el alma permanece en el cuerpo mientras hay néctar que brota del *soma*.

3.47. Quien coma *gomansa* y beba *amaravarunni* diariamente, será considerado como una persona distinguida; en otro caso, desprestigiará a su familia.

3.48. La palabra *go* alude a la lengua; “comerla” (*gomansabhaksna*) equivale a meter la lengua en la cavidad del paladar; esto destruye todos los pecados.

3.49. Cuando la lengua da la vuelta y penetra en la garganta el cuerpo se calienta mucho y fluye *somasasa*; a esto se le llama *amaravarunni*.

3.50. Si la lengua permanece apretada contra el orificio del paladar haciendo fluir *somasasa*, que tiene un sabor salado, ácido y picante, pero que también parece leche, miel y *ghee*, entonces se eliminan todas las enfermedades y la vejez, se vuelve invulnerable a los ataques armados, alcanza la inmortalidad y los ocho *siddhi* y se vuelve irresistible ante las mujeres *siddha*.

3.51. El que, con la mirada dirigida hacia arriba y la lengua cerrando el orificio del paladar, medita sobre *parashakti* y bebe de la clara corriente del *somasasa*, desde la cabeza hasta el loto de dieciséis pétalos (*vishuddhachakra*), por medio del control del *prâna*, se libera de toda enfermedad y vive mucho tiempo con un hermoso cuerpo, delicado como un tallo de loto.

3.52. El que posee una mente pura (de la naturaleza de *sattva*, no ensombrecida por *rajas* ni *tamas*) reconoce la Verdad (su propio *âtman*) en el néctar segregado desde la cavidad de donde surgen los *nâdi*, dentro de la parte superior del monte *Meru*; de la “luna” surge el néctar, la esencia corporal y, de su pérdida, la destrucción física; por consiguiente, se ha de practicar el beneficioso *khecharimudra* (para detener la pérdida); de lo contrario no se conseguirá obtener la perfección física (caracterizada por belleza, gracia, fuerza y autocontrol).

3.53. Dicha cavidad en la abertura superior de *sushumna*, es el lugar de confluencia de los cinco ríos (*nâdi*) y proporciona conocimiento divino; en el vacío de la abertura, libre de la influencia de la ignorancia (*avidyâ*), el dolor y las ilusiones, *khecharimudra* alcanza la perfección.

Conclusión.

3.54. Existe solo un germen de evolución, que es *Om*; existe un solo *mudra*, *khechari*; un solo deber, llegar a ser independiente de todo; y un solo estado espiritual, *manonmani-âvasthâ*.

Uddiyanabandha.

3.55. *Uddiyanabandha*: se llama así entre los yoguis porque con su práctica el *prâna* vuela por *sushumna*.

3.56. Gracias a esta *bandha*, el gran pájaro *prâna* vuela incesantemente a través de *sushumna*; a continuación se explica *uddiyanabandha*.

3.57. Se llama *uddiyanabandha* a la retracción del abdomen por encima del ombligo³; es el león que vence al elefante, la muerte.

3.58. El que practica con frecuencia *uddiyanabandha* tal como le enseña su *guru*, hasta que se produce de forma natural, rejuvenece por viejo que sea.

3.59. Se debe contraer el abdomen con fuerza por encima del ombligo y hacia atrás, y en el plazo de seis meses se vencerá a la muerte, sin lugar a dudas.

3.60. Entre todas las *bandha*, *uddiyana* es la mejor. Cuando se consigue dominarla, la liberación se produce espontáneamente.

Mulabandha.

3.61. *Mulabandha*: presionar el perineo con el talón y contraer el (esfínter del) ano para hacer subir *apana*.

³ de tal forma que se empuje hacia la espalda y hacia el diafragma

3.62. Por medio de la contracción de *muladhara*, la corriente de *prâna*, que normalmente fluye hacia abajo, es forzada a subir (por *sushumna*); los yoguis llaman a este ejercicio *mûlabandha*.

3.63. Apretando el talón contra el perineo presionar fuertemente sobre *apana* hasta que inicie el movimiento ascendente.

3.64. A través de *mûlabandha*, tanto *prâna* y *apana* como *nada* y *bindu*, se unen y proporcionan el éxito en el yoga, sin la menor duda.

3.65. Con la práctica constante de *mûlabandha* se alcanza la unión de *prâna* y *apana*, se reducen considerablemente las secreciones (de orina y excrementos) e incluso los mas viejos rejuvenecen.

3.66. Cuando *apana* se eleva y alcanza la zona del fuego (*manipurachakra*), alimenta e intensifica la llama (del fuego interior).

3.67. Cuando *apana* y el fuego se unen a *prâna*, caliente por naturaleza, el fuego corporal se intensifica especialmente.

3.68. Gracias al intenso calor generado, la durmiente *kundalini* percibe la fuerte energía y despierta de su sueño como una serpiente golpeada por un palo, que silba y se endereza.

3.69. Entonces penetra en *sushumna*, como una serpiente que se mete en su agujero; por consiguiente, el yogui ha de practicar siempre *mûlabandha*.

Jalandharabandha.

3.70. *Jalandharabandha*: contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho (hueco del esternón); *jalandharabandha* destruye la vejez y la muerte.

3.71. Esta *bandha* se llama *jalandhara* porque contrae los *nâdi* y detiene el flujo descendente del néctar que baja desde *soma* a través de la cavidad en el paladar; elimina todas las afecciones de garganta.

3.72. Cuando se ejecuta *jalandharabandha* con la garganta contraída, el néctar no puede caer al fuego de la vida (*manipurachakra*), y *prâna* no resulta agitado (siguiendo un camino equivocado).

3.73. Cuando la garganta está firmemente contraída los dos *nâdi* (*ida* y *pingala*) quedan como muertos; en la garganta se encuentra el *chakra* del medio, *vishuddha*, donde se unen firmemente los (*nâdi* que conectan los) dieciséis puntos vitales⁴.

Bandhatraya.

3.74. Practicando (simultáneamente) *uddiyanabandha*, *mûlabandha* y *jalandharabandha*, se hace subir *prâna* por *sushumna*.

3.75. De esta forma *prâna* queda inmóvil en *sushumna* y se vence a la vejez, la enfermedad y la muerte.

3.76. El yogui conoce estas tres *bandha* que practicaban los grandes *siddha*, como medios fundamentales a través de las cuales se consigue el éxito en *bhathayoga*.

Viparitakaranimudra.

3.77. *Viparitakarani*: todo el néctar que produce la luna celestial (*somarasa*) acaba siendo devorado por el sol; así envejece el cuerpo.

3.78. Existe una excelente práctica por medio de la cual se consigue burlar al sol, pero sólo la podemos aprender del *guru*, y no por el estudio teórico de los *shastras*.

⁴ los puntos vitales son: pulgares, tobillos, rodillas, muslos, perineo, pene o clítoris, ombligo, corazón, nuca, garganta, lengua, nariz, entrecejo, frente, cabeza y *brahmarandhra*

3.79. Se trata de *viparitakarani*, que situa el sol, en el plexo solar, por encima de la luna, sobre el paladar; esto ha de aprenderse siguiendo las instrucciones del *guru*.

3.80. En el que practica cada día incrementa el fuego gástrico y ha de tener siempre comida abundante.

3.81. Si reduce su alimentación, el fuego consumirá rápidamente su cuerpo. El primer día debe permanecer (sólo) por poco tiempo apoyado sobre la cabeza, con los pies en alto.

3.82. Aumentar la duración de la práctica de forma gradual, día a día; al cabo de seis meses desaparecen las canas y las arrugas; practicando tres horas al día se vence a la muerte.

Vajrolimudra.

3.83. *Vajrolimudra*: incluso los que llevan una vida desordenada sin observar las disciplinas proclamadas por el yoga, pueden alcanzar el triunfo dominando *vajrolimudra*.

3.84. Para esta práctica se necesitan dos cosas difíciles de obtener para la gente común: leche (en el momento preciso) y una mujer que se comporte del modo deseado.

3.85. Aspirando el *bindu* que se eyacula durante la relación sexual, sea el sujeto hombre o mujer, se obtiene éxito en la práctica de *vajroli*.

3.86. Con cuidado, soplar con fuerza en el interior del pene con ayuda de un tubo (insertado en la uretra), a fin de permitir el paso del aire (hacia el interior)⁵.

⁵ hay que conseguir primero un tubo de plomo -cateter- muy fino, de catorce dedos de largo e insertarlo en la uretra, profundizando la inserción el ancho de un dedo cada día, hasta que se introducen doce dedos y queda fuera una longitud de dos dedos que se dobla hacia arriba; a continuación, se inserta un tubo mas fino en el anterior y se sopla con suavidad para limpiar el pasaje de impurezas; después se continúa absorbiendo agua a través del tubo -y progresivamente líquidos cada vez mas densos- y, finalmente, absorbiendo semen -primero con la sonda colocada y luego sin ella-; solo se tendrá éxito si la respiración se mantiene controlada y se domina *khecharimudra*.

3.87. El *bindu* que esta a punto de ser eyaculado en la vagina de una mujer debe aspirarse con la ayuda de *vajrolimudra*; si la eyaculación ya ha tenido lugar se debe reaspirar el propio *bindu* junto con los fluidos vaginales a fin de preservarlo⁶.

3.88. De esta forma, el yogui preserva su *bindu* y vence a la muerte; cuando se malgasta *bindu*, la muerte sobreviene a su debido tiempo, pero quien lo preserva, vive una larga vida.

3.89. Reteniendo *bindu* con ayuda de *vajrolimudra*, el cuerpo del yogui emana un agradable olor; no hay que temer la muerte mientras *bindu* este retenido en el cuerpo⁷.

3.90. El *bindu* de los hombres esta bajo el control de la mente, y la vida depende del *bindu*. Por lo tanto, la mente y el *bindu* deben ser protegidos por todos los medios.

3.91. Quien domine esta práctica debe aspirar completamente el semen junto con los fluidos vaginales de la mujer con quien tiene relación sexual, a través del pene⁸.

Sabajolimudra.

3.92. *Sabajolimudra*: *sabajoli* y *amaroli* son distintas variaciones de *vajroli*, dependiendo del resultado que se obtenga. Hay que mezclar cenizas de estiercol quemado con agua.

⁶ durante la eyaculación, recorren la uretra contracciones espasmódicas, reflejas e irreprimibles que expulsan el esperma; *vajroli* reduce el riesgo de eyaculación desensibilizando las terminaciones nerviosas de la uretra, lo que embota el reflejo eyaculatorio sin disminuir la voluptuosidad sexual.

⁷ *vajroli* afirma los testículos y tonifica las gónadas, lo que aumenta el vigor y la virilidad mientras la producción incrementada de hormonas masculinas rejuvenece el organismo.

⁸ este *sloka* puede ser una interpolación posterior al texto.

3.93. Tras la práctica de *vajroli* durante la relación sexual, una vez finalizada toda actividad, el hombre y la mujer sentados comodamente, deben frotar las partes mas notables de su cuerpo (cabeza, frente, ojos, corazón, hombros y brazos) con esta mezcla⁹.

3.94. Esto se denomina *sahajoli* y debe ser estimado por los yoguis, pues es un proceso benéfico que proporciona la liberación a través de la experiencia sensual.

3.95. Esta técnica solo es dominada por personas virtuosas y valientes, que conocen la verdad y no son en absoluto envidiosas.

Amarolimudra.

3.96. *Amarolimudra*: según la doctrina secreta de los *kapalika*, *amaroli* consiste en beber la propia orina (*amari*) una vez enfriada, desechando la primera orina de la mañana, por poseer un exceso de bilis, y la última del día, por ser muy ligera.

3.97. Quien bebe *amari*, lo huele y practica *vajroli* diariamente, recibe el nombre de practicante de *amaroli*.

Vajroli para la yoguini

3.98. Hay que mezclar cenizas con *bindu* tras la práctica de *vajroli* y frotar con esta mezcla las partes nobles del cuerpo, obteniendo así visión divina.

3.99. Si una mujer practica lo suficiente como para volverse una experta y es capaz de absorber el *bindu* de un hombre (eyaculado en su interior) y retenerlo dentro, por medio de la técnica *vajroli*, se convertirá en una yoguini.

⁹ según unas versiones, la mezcla utilizada se compone de cenizas de estiércol de vaca con agua; según otras, se debe utilizar la mezcla del semen eyaculado, *bindu*, con los fluidos vaginales, *rajas*. Otras escuelas especifican que *sahajoli* consiste en cerrar el *yoni* hasta que éste apriete el *lingam* como una mano, abriéndolo y cerrándolo a su gusto, como la mano de una *gopi* que ordeña la vaca.

3.100. (Así) sin duda, no se pierde ni la mas mínima cantidad de semen y en el cuerpo (de la yoguini) *nada* se transforma en *bindu*.

3.101. Si *bindu* y *rajas* permanecen unidos en el interior del cuerpo mediante *vajroli*, se consigue todo tipo de *siddhi*.

3.102. La yoguini que preserva su *rajas* mediante una contracción hacia arriba, puede conocer el pasado y el futuro, y alcanzar la perfección en *khechari*.

Conclusión.

3.103. Mediante la práctica del yoga de *vajroli*, se obtiene la perfección del cuerpo (belleza, gracia y fuerza); este tipo de yoga proporciona mérito (*punya*) y, aunque coexiste con la experiencia sensual, conduce hacia la liberación.

Kundalini.

3.104. *Kutilangi, kundalini, bhujangi, shakti, iishvari, kundali, arundhati*: todas éstas palabras son sinónimas.

3.105. Igual que la puerta se abre con la llave, el yogui debe abrir la puerta de la liberación mediante el *bathayoga* y el poder de *kundalini*.

3.106. La gran diosa (*kundalini*) duerme cerrando con su boca el pasaje a través del cual se puede ascender al *brahmarandhra* (asiento de *Brahma*), el lugar en donde no existe dolor ni sufrimiento.

3.107. *Kundalinishakti*, que duerme sobre el bulbo *kanda* (donde convergen todos los *nâdi*), proporciona liberación al yogui y esclavitud al necio; el que conoce a *kundalini* conoce el yoga.

3.108. *Kundalini* se describe enroscada como una serpiente; quien pueda hacer que *shakti* se mueva (de *muladhara* hacia arriba) quedará liberado, sin duda.

3.109. Entre el *Ganga* y el *Yamuna* está sentada una joven viuda practicando *tapas*; hay que poseerla por la fuerza, pues esto conduce a la sede suprema de *Vishnu* (su esposo en *sahasrara*).

3.110. El sagrado *Ganga* es *ida* y el *Yamuna* es *pingala*; entre *ida* y *pingala* esta la joven viuda *kundalini*.

Sbaktichalanamudra.

3.111. *Shakticalanakriyâ*: se debe despertar a la serpiente dormida (*kundalini*) agarrándole la cola; entonces, *shakti* abandona su sueño y se levanta con fuerza.

3.112. Después de inspirar por *pingala*, la adormecida serpiente debe ser manejada mediante la técnica *paridhana*, a fin de moverla diariamente durante hora y media, tanto al amanecer como al atardecer¹⁰.

Kanda.

3.113. El *kanda* tiene una extensión igual al ancho de doce dedos, se encuentra situado encima del ano a una distancia de cuatro dedos y tiene un aspecto delicado, de color blanco, como cubierto por un trozo de paño blanco¹¹.

3.114. Sentado en la postura *vajrâsana*, coger los pies cerca de los tobillos y presionar (con los talones) sobre el *kanda*.

3.115. En la postura de *vajrâsana*, después de mover *kundalini*, el yogui ha de practicar *bhastrikakumbhaka*, a fin de despertarla rápidamente.

¹⁰ la técnica *paridhana* es similar a *navli*, pues consiste en mover los músculos abdominales de izquierda a derecha, de derecha a izquierda y en espiral.

¹¹ el centro del cuerpo se halla en un punto situado dos dedos por encima del ano y dos dedos por debajo de la raíz del pene; el *kanda* se halla a nueve dedos del centro del cuerpo y parece un huevo cubierto por una serie de capas membranosas; los animales lo tienen situado en el centro del abdomen.

3.116. Luego ha de contraer el sol para obligar a *kundalini* a ascender; aunque se sienta llegar a las puertas de la muerte, el yogui no tiene nada que temer¹².

3.117. Cuando se mueve *kundalini* sin temor alrededor de hora y media, ésta entra y sube un poco por *sushumna*.

3.118. De esta forma, *kundalini* deja libre la entrada de *sushumna*, que es arrastrada sin esfuerzo hacia arriba por la corriente de *prâna*.

Efectos.

3.119. Por lo tanto, se ha de mover todos los días esta *arundhati*, que duerme cómodamente, pues así el yogui se verá libre de enfermedades.

3.120. El yogui que mueve *shakti* consigue los *siddhi*, ¿qué más puede decirse?; se vence al tiempo como si se tratase de una simple representación.

3.121. Sólo el yogui que lleva una vida de *brahmacarya*, observa una dieta moderada y saludable, y practica yoga estimulando correctamente a *kundalini*, alcanzará *siddhi* en el plazo de 40 días.

3.122. Una vez se ha puesto en movimiento a *kundalini* se ha de practicar especialmente *bhastrikakumbhaka*; ¿de dónde puede surgir el miedo a la muerte en un yogui que se autocontrola y practica siempre según lo indicado?

Otras técnicas.

3.123. Aparte de la práctica de *shakticalana*, que hace moverse a *kundalini*, ¿qué otras técnicas hay para remover las impurezas de los 72.000 *nâdi*?

3.124. *Sushumna* se endereza (para facilitar el paso de *prâna*) por medio de la práctica de *âsana*, *prânâyâma* y *mudra*.

¹² el sol, *sûrya*, es la región del abdomen, cerca del ombligo, que se contrae por medio de *uddiyanabandha*.

3.125. Quien permanezca atento a la práctica (liberado de la pereza) y concentrado en *samâdhi*, obtendrá grandes beneficios tanto de *shambavi* como de otros *mudra*.

3.126. Sin *rajayoga* no hay *prithivi*; sin *rajayoga* no hay noche; sin *rajayoga* son inútiles todos los *mudra*.

3.127. Todas las técnicas de *prânâyâma* han de realizarse con la mente concentrada; el sabio no debe permitir que su mente ande vagando (mientras practica los ejercicios).

Conclusiones.

3.128. El primer Señor, *Shiva*, ha descrito de esta forma las diez *mudra*; cada una de ellas otorgará grandes *siddhi* a quien permanezca autocontrolado (*yamin*).

3.129. El que imparte las enseñanzas sobre estos *mudra*, recibidas a su vez tal como se transmiten tradicionalmente, de *guru* a *guru*, él mismo es verdaderamente un *guru*, y se le puede llamar maestro, Dios (*îshvara*) en forma humana.

3.130. Quien siga cuidadosamente sus enseñanzas, concentrado en la práctica de los *mudra*, será capaz de vencer a la muerte y conseguirá *siddhi*, como *animam* (y otros)¹³.

¹³ los ocho *siddhi* clásicos son: *animam*, *laguimam*, *prâpti*, *prâkâmyam*, *mahimam*, *iishitritva*, *vâshitvam*, *kâmâvasâyitvam*.

Capítulo Cuarto — *Samâdhi*

Samâdhi.

4.1. Llor a *Shiva*, el *guru* que se presenta en forma de nada, *bindu* y *kâla*; quien se consagra a él alcanzará el estado sin mancha y se librará de *mâyâ*¹⁴.

4.2. A continuación se expone la técnica del *samâdhi* que vence a la muerte, conduce a la felicidad (eterna) y a la gloriosa disolución en *brahman*.

4.3-4. *Rajayoga*, *samâdhi*, *unmani*, *manonmani*, *amaratva*, *laya*, *tattva*, *shûnyashûnya*, *paramapada*, *amanaska*, *advaita*, *niralamba*, *niranjana*, *jivanmukti*, *sabhaja* y *turiya* son sinónimos.

4.5. *Samâdhi*: así como un grano de sal se disuelve en el agua y se convierte en uno con ella, durante el estado de *samâdhi* se produce una unión similar entre mente y *âtman*.

4.6. Cuando no hay movimiento de *prâna* (duante *kumbhaka*) y la mente se disuelve en el sí mismo, tal estado de armonía se denomina *samâdhi*¹⁵.

4.7. El estado de equilibrio, unión de *jivâtman* y *paramatman*, que se produce cuando cesan todos los procesos mentales, es *samâdhi*¹⁶.

Efectos.

4.8. ¿Quién conoce realmente la grandeza del *rajayoga*?; gracias a la enseñanza impartida por el *guru*, se alcanza *jñâna*, *mukti*, *stbithi* y *siddhi*.

¹⁴ *nada* es un sonido místico, similar a la reberveración de la campana, representado por el semicírculo dibujado en *Om*; *bindu* es el sonido representado en *Om* por el punto sobre *nada*; *kâla* es una particularidad de *nada*.

¹⁵ este estado es el *samprajñâta—samâdhi* descrito por *Patañjali*.

¹⁶ este estado es el *asamprajñata—samâdhi*, en el cual no se distingue entre sujeto conocedor, objeto conocido y proceso de conocimiento.

4.9. Sin la ayuda de un auténtico *guru*, es muy difícil lograr la renuncia a los deseos (*vairâgya*), la percepción de la verdad y el auténtico estado natural de *samâdhi* (*sahajâvasthâ*)

4.10. Cuando se ha despertado *kundalini* mediante la práctica de *âsana*, *kumbhaka* y *mudra*, el *prâna* se disuelve en el vacío (*shûnya*) de *brahmarandhra*.

4.11. El yogui que ha despertado a *shakti* y se ha liberado de todo *karma*, alcanzará de forma natural el auténtico estado de su ser (*samâdhi*).

4.12. Cuando *prâna* fluye por *sushumna* y la mente se disuelve en el vacío (*shûnya*), el conocedor del yoga (que ha logrado detener el flujo de las modificaciones mentales) extirpa las raíces del *karma*.

Conclusión.

4.13. Llor a Ti, ¡oh, *amara!*, que has conquistado incluso el tiempo, en cuyas fauces sucumbe el universo con todas las cosas animadas e inanimadas¹⁷.

Prâna.

4.14. *Amaroli*, *vajroli* y *sahajoli*, se consiguen con éxito cuando la mente es reducida a un estado de equilibrio perfecto y *prâna* fluye por *sushumna*.

4.15. ¿Cómo podría obtenerse *jñâna* si *prâna* todavía vive (se halla activo) y la mente aún no ha muerto (no ha detenido sus procesos mentales)?; solamente quien logre permanecer en la inmovilidad, deteniendo *prâna* y mente, alcanzará la liberación.

4.16. Una vez dominada la técnica para abrir *sushumna* y hacer que *prâna* fluya por su interior, hay que practicar en un lugar adecuado (y no descansar) hasta que *kundalini* se establezca en *brahmarandhra*.

¹⁷ el perfecto yogui es mencionado en este *sloka* con el término *amara*.

Sushumna.

4.17. Sol y luna originan la división del tiempo en forma de día y noche; *sushumna* (sin embargo) devora el tiempo; esto es un gran secreto.

4.18. Hay 72.000 *nâdi* en el cuerpo; de todos ellos, *sushumna* es el que contiene la energía divina (*shambavi—shakti*) que apacigua a *Shiva*; los otros no son de gran uso.

4.19. Con *prâna* controlado, hay que despertar a *kundalini* y encender el fuego gástrico para entrar en *sushumna* sin temor.

4.20. Cuando *prâna* fluye a través de *sushumna* se alcanza *manonmani-âvasthâ*; otro tipo de prácticas son simples esfuerzos del yogui.

Prâna y mente.

4.21. Cuando se detiene *prâna* se detienen también los procesos mentales; quien controle la mente, controlará también *prâna*.

4.22. Las dos causas de actividad mental son *prâna* y *vâsanâ*; la inactividad de una de ellas provoca la inactividad de la otra.

4.23. Cuando la mente está absorta, *prâna* se detiene; cuando *prâna* está suspendido, la mente permanece quieta.

4.24. Mente y *prâna* están relacionados entre sí como la leche y el agua (que contiene), siendo sus actividades coincidentes; si existe movimiento de *prâna*, existe movimiento mental, y si hay actividad mental, la hay de *prâna*.

4.25. Si se suspende la actividad de una de ellas (mente y *prâna*), la otra parará; si una actúa, la otra también actuará; si no permanecen quietas, los sentidos estarán siempre activos; si se consigue controlarlas, se alcanzará *moksha*.

Mente y mercurio.

4.26. La naturaleza de la mente consiste en estar en movimiento continuo, igual que la del mercurio; cuando ambos quedan inmóviles, ¿hay algo en este mundo que no pueda lograrse?

4.27. ¡Oh *Parvati*! Tanto el mercurio como el *prâna*, cuando se inmovilizan, se vencen todas las enfermedades; cuando mueren (se vuelven inactivos), proporcionan vida; cuando se controlan, la levitación es posible.

Prâna, mente y semen.

4.28. Cuando la mente queda quieta, *prâna* se detiene y, en consecuencia, *bindu* permanece inmóvil; cuando *bindu* permanece estable, el cuerpo adquiere fuerza y estabilidad, a su vez.

4.29. La mente domina los *indriya* y depende de *prâna*; *laya* produce *prâna* y, a su vez, depende de nada.

Liberación.

4.30. La quietud mental en sí misma se llama *moksha*, aunque otros puedan denominarla de distinta forma; en cualquier caso, cuando mente y *prâna* se disuelven, sobreviene una indefinible alegría.

Laya.

4.31. Cuando cesa el movimiento respiratorio y la atracción por los objetos de los sentidos, cuando el cuerpo permanece inmóvil y se detienen las modificaciones mentales, el yogui experimenta el *layayoga*.

4.32. Cuando cesa completamente toda actividad mental y física se produce el indescriptible estado del *layayoga*, del cual sólo el sí mismo es consciente, pues está mas allá de las palabras.

4.33. La disolución tiene lugar en *brahmarandhra*, en el lugar adonde se dirige la concentración; en el indiferenciado *brahman* se disuelve *avidyâ*, por medio de la cual existen los *bhûta* y los *indriya*, y la energía (*shakti*) que se halla en todo ser vivo.

4.34. La gente dice “*laya, laya*”, pero, ¿qué es realmente *laya*?: es el estado de olvido de los objetos de los sentidos, debido a que los *samskâra* dejan de actualizarse.

Shambavimudra.

4.35. Los *vedas*, los *shastras* y los *purânas* son como prostitutas (pues están disponibles para todo el mundo); en cambio *shambavimudra* se encuentra cuidadosamente guardada, como una mujer honesta.

4.36. *Shambavimudra* consiste en concentrar la mente en el interior (en cualquiera de los *chakra*) mientras se mantiene fija la mirada en un objeto exterior, sin parpadear; los *vedas* y los *shastras* mantienen este *mudra* en secreto.

4.37. *Shambavimudra* es un estado en que mente y *prâna* se vuelven uno con el objeto interno, mientras la mirada permanece fija, como si todo lo viera, cuando en realidad no ve nada; cuando, gracias al *guru*, se alcanza ese estado, mas allá del vacío y del no-vacío (*shûnyashûnya*), en que todo se convierte en manifestación del gran *Shambu*, entonces se manifiesta la realidad¹⁸.

¹⁸ la atención debe fijarse en *anahatachakra* y el objeto interno para la contemplación debe ser *îshvara* o *brahman*; no es un estado vacío, porque mientras se contempla el objeto interno existe la naturaleza del ser; tampoco es no-vacío, porque incluso este objeto se disuelve.

4.38. Tanto *shambavimudra* como *khecharimudra*, aunque difieren en el punto en que se fija la mirada y en el objeto de concentración, tienen en común que ambas proporcionan el estado de felicidad que tiene lugar cuando se disuelve la mente en el vacío (en *âtman*), el cual es un estado de bienaventuranza en sí mismo¹⁹.

4.39. El estado *unmani* surge de forma natural cuando la mirada se dirige hacia la luz que aparece en la punta de la nariz, se levantan un poco las cejas y se concentra la mente, como se ha explicado antes (*shambavimudra*).

4.40. Algunos se engañan con las promesas de los *âgama*, otros con las perplejidades de los *vedas* y otros mas con la dialéctica; ninguno de ellos conoce aquello (*unmani-âvasthâ*) con cuya ayuda se puede cruzar el océano de la existencia.

4.41. Con los ojos semicerrados, la mirada fija en la punta de la nariz, la mente en calma y la corriente de *prâna* en *ida* y *pingala* detenida, permaneciendo en un estado de quietud (corporal, sensual y mental) se alcanza lo más elevado en forma de luz radiante que es la fuente de todas las cosas y, en sí mismo es todo, la suprema realidad; ¿qué más se puede decir?

Lingam.

4.42. No se debe adorar el *lingam* ni de día ni de noche; el *lingam* ha de adorarse sólo cuando han dejado de existir el día y la noche²⁰.

¹⁹ se denomina vacío porque no está afectado por tiempo, espacio o materia; es un estado vacío de sí mismo y también de objetos distintos a sí mismo. Los puntos de fijación de la mirada en los dos *mudra* son diferentes porque en *shambavimudra* los ojos se dirigen hacia el exterior y en *khechari* hacia el entrecejo; los objetos de concentración son distintos porque en *shambavimudra* la atención se fija en *anahatachakra*, y en *khecharimudra* en *ajñachakra*.

²⁰ *lingam* hace referencia al sí mismo, al *âtman*; es de día cuando *prâna* fluye por el sol o *pingala*, y de noche cuando lo hace por la luna, por *ida*; no se debe contemplar *âtman* cuando *prâna* fluye por estos *nâdi*; primero debe cesar el movimiento de *prâna* en *ida* y *pingala* para hacerlo fluir por *sushumna* para poder así contemplar el sí mismo.

Khecharimudra.

4.43. Cuando *prâna*, que normalmente fluye por los *nâdi* derecho e izquierdo, (los abandona y) se mueve por *sushumna*, entonces se puede practicar *khecharimudra* hasta alcanzar la perfección, sin lugar a dudas.

4.44. Cuando el vacío (*shûnya*) entre *ida* y *pingala* (*sushumna*), devora la corriente de *prâna*, indudablemente *khecharimudra* se vuelve perfecto²¹.

4.45. Entre *ida* y *pingala* hay un espacio vacío donde se aplica la lengua para la práctica de *khecharimudra*.

4.46. *Khecharimudra*, que recoge el néctar procedente de la luna, es la amante visible de *Shiva*; la entrada del incomparable y divino *sushumna* debe bloquearse con la lengua invertida, vuelta hacia el velo del paladar.

4.47. *Sushumna* también quedará bloqueado cuando se llene de *prâna*; esta es la perfecta *khecharimudra* que conduce al *unmani-âvasthâ*²².

4.48. Entre las cejas está la sede de *Shiva*, el lugar donde la mente se aquieta; este estado mental (*samâdhi*) se conoce como *turiya*, al que no tiene acceso el tiempo (la muerte).

4.49. Se ha de practicar *khecharimudra* hasta que se alcance el estado de *yoganidra*; el tiempo (la muerte) no existirá para quien lo logre.

Disolución.

4.50. Una vez se ha liberado la mente de todo objeto y concepto, ya no se desarrollan mas pensamientos; entonces se parece a una vasija vacía rodeada y llena de *akâsha*.

4.51. Cuando cesa la respiración exterior (con la práctica de *khechari*), también lo hace la interior (producción de *prâna*); entonces, la corriente de *prâna* y la corriente mental se detienen en el lugar apropiado (*brahmarandhra*).

²¹ devorar el *prâna* quiere decir que éste debe permanecer estable en *sushumna*.

²² si *sushumna* no se llena de *prâna*, la práctica de *khecharimudra* solo conduce a un estado de aturdimiento; y eso no es el auténtico *khecharimudra*.

4.52. El practicante que día y noche dirige el flujo de *prâna* (a través de *sushumna*), consigue disolver la mente allí donde *prâna* se disuelve.

4.53. Hay que inundar el cuerpo de pies a cabeza con el néctar (que fluye de la luna); así, el cuerpo se dotará de gran fortaleza y valor.

4.54. Centrar la mente en *shakti* y mantener *shakti* en el centro de la mente; observar la mente con la mente y hacer del supremo estado (*samâdhi*) el objeto de concentración²³.

4.55. Colocando el sí mismo (*âtman*) en medio de *akâsha* y *akâsha* en medio del sí mismo, reduciendo todo a la naturaleza de *akâsha* (mas allá del tiempo y del espacio), no se piensa en nada más.

4.56 Así, el yogui en estado de meditación se vacía por dentro y por fuera como una vasija en *akâsha*, y, al mismo tiempo, se llena por dentro y por fuera como una vasija en el océano.

4.57. No debe haber procesos mentales sobre cosas externas o internas; se han de abandonar todos los pensamientos subjetivos y objetivos, y no hay que pensar en nada.

4.58. La totalidad de este mundo es solo una creación de la mente, incluso la misma actividad mental es una ilusión; cuando se trasciende la mente, compuesta de procesos mentales, se halla descanso en aquello que no cambia; con seguridad, ¡oh Rama!, se ha conseguido la paz.

4.59. Igual que el alcanfor en la llama y la sal en el agua, la mente se disuelve en contacto con la realidad (*âtman*).

²³ el significado parece ser el siguiente: mantener *prâna* en la mente y la mente en *brahmarandhra*; entonces, contemplando *kundalinishakti*, la mente y *kundalini* se vuelven uno.

Maya.

4.60. Todo lo que se presenta ante la mente no es mas que lo cognoscible, pues la mente es el conocimiento mismo; cuando el proceso de conocimiento y el objeto de concentración se absorben recíprocamente, desaparece toda dualidad.

4.61. Todo en este mundo, tanto animado como inanimado, es una creación de la mente; cuando la mente alcanza el estado trascendente (*unmani-âvasthâ*), deja de experimentarse la dualidad.

Conclusiones.

4.62. Cuando se abandonan todos los objetos de conocimiento, la mente se disuelve (en el absoluto *sat—cit—ânanda*) y sólo permanece el estado *kaivalya*.

4.63. Los diferentes caminos que conducen al *samâdhi*, que utilizan distintas técnicas, fueron descritos por los grandes maestros de la antigüedad, los cuales basaron las enseñanzas en su propia experiencia.

4.64. Llor a *sushumna*, a *kundalini*, al néctar que fluye de la luna, al *manonmani-âvasthâ* y al gran *shakti*, en forma de conciencia pura.

Nadam.

4.65. Ahora se describe la práctica de *nada* (*anabata*), tal como la enseñó *Gorakshanatha*, válida incluso para los menos ilustrados, incapaces de comprender la realidad.

4.66. El Primigenio Señor *Shiva* ha mostrado innumerables caminos que conducen a *laya*, pero parece que el mejor de todos ellos es la práctica de *nadam*.

4.67. El yogui, sentado en *muktâsana* y adoptando *shambavimudra*, debe escuchar atentamente el sonido interior que se oye en el oído apropiado²⁴.

²⁴ estos sonidos proceden de *sushumna*; el *Tripurasarasamuccaya* aclara que el sonido puede oírse de diez formas distintas: como un enjambre de abejas, como una flauta, como campanas, como las olas del océano, como el trueno, etc.

4.68. Cerrando los oídos, la nariz, la boca y los ojos, entonces se oirá claramente un sonido en el purificado *sushumna*²⁵.

Etapas.

4.69. Toda práctica de yoga contiene cuatro etapas: *arambhavasthâ*, *ghatâvasthâ*, *paricayâvasthâ* y *nishpattyavasthâ*.

Arambhâvasthâ.

4.70. *Arambhavasthâ*: cuando *brahmagranthi* (situado en *anahatachakra*) es atravesado (con la práctica de *prânâyâma*), se experimenta una especie de beatitud en el *shûnya* (*akâsha* del corazón) donde se oyen sonidos tintineantes, como de joyas, en el centro del cuerpo.

4.71. En cuanto se hace audible el sonido en el vacío (interior), el cuerpo del yogui se vuelve resplandeciente y brillante; emana una exquisita fragancia, se aleja de la enfermedad y su corazón se llena de *prâna* y felicidad.

Ghatâvasthâ.

4.72. *Ghatâvasthâ*: en la segunda etapa *prâna* se une con *apana*, *nada* y *bindu* y entra en el *chakra* medio (el del corazón); ahora las *âsana* se perfeccionan y surge la sabiduría divina²⁶.

4.73. Cuando el *vishnugranthi* es atravesado (por *prâna* durante *kumbhaka*), la felicidad divina está próxima; en el vacío de *vishuddhachakra*, surge un sonido que retumba, como de timbales.

²⁵ los oídos deben cerrarse con los pulgares, los ojos con los índices, la nariz con los dedos medio y anular y la boca colocando los meñiques en la comisura de los labios.

²⁶ el *chakra* del medio es el *vishuddhachakra*.

Paricayâvasthâ.

4.74. *Paricayâvasthâ*: en la tercera etapa se percibe un sonido parecido al de un mardala situado en el entrecejo; entonces, *prâna* entra en el gran vacío (*mabashûnya*, es decir, *sushumna*), la sede de todos los *siddhi*.

4.75. Una vez superado el estado de felicidad puramente mental (logrado al escuchar los sonidos místicos), se experimenta de forma espontánea la felicidad que deriva del conocimiento de *âtman*; entonces, se superan todos los desequilibrios (de los *dhātu*), los dolores, la vejez, la enfermedad, el hambre y el cansancio.

Nishpattyâvasthâ.

4.76. *Nishpattyâvasthâ*: una vez atravesado el *rudragranthi*, el *prâna* alcanza el asiento de *îshvara* (en el *akâsha* entre las cejas); entonces se escucha el sonido como de una flauta que asume la resonancia de la vina.

4.77. La integración mental (en un estado en el cual la dualidad sujeto-objeto no existe) se denomina *rajayoga*; el yogui, se convierte ahora en maestro de creación y destrucción, igual que *îshvara*.

4.78. Se le llame o no liberación, esto es la felicidad perfecta; esta felicidad proviene de *laya* y se consigue a través del *rajayoga*.

Hatha y Raja.

4.79. Hay muchos que solo son *bathayoguis*, y no conocen el *rajayoga*; estos son simples practicantes que nunca alcanzarán los (verdaderos) frutos de sus esfuerzos.

Unmaniâvasthâ.

4.80. La contemplación en el espacio situado entre las cejas es la mejor forma de alcanzar el *unmani-âvasthâ* en poco tiempo; incluso para las personas de intelecto limitado ésta es la forma más adecuada para alcanzar el *rajayoga*. El estado de *laya* que nace de *nada*, proporciona esta experiencia de forma inmediata.

4.81. (Todos) los grandes yoguis que han logrado el estado de *samâdhi* a través de la concentración en *nada*, han experimentado en sus corazones una felicidad inigualable, mas allá de toda descripción y que sólo puede ser conocida por el bendito maestro (*Sri Gurunatha*).

Práctica del *nadam*.

4.82. El *muni*, cerrados sus oídos con los pulgares, escucha (atentamente) el sonido místico (en su interior) hasta que alcanza lo inmutable (*turiya*).

4.83. Por medio de la práctica de la escucha atenta, el sonido interior sobrepasa gradualmente a los sonidos exteriores; así, el yogui en quince días puede superar la inestabilidad mental y alcanzar la felicidad.

4.84. En las primeras etapas de la práctica se pueden oír diversos sonidos fuertes, pero a medida que se progresa se vuelven más y más sutiles.

4.85. Al principio se oyen interiormente varios sonidos como el rugir del océano o como el trueno, como el del tambor o el del timbal; en la etapa intermedia los sonidos se escuchan como un tambor mardala, la concha, la campana o el cuerno; finalmente, el sonido se asemeja al de las campanillas, la flauta, la vina o las abejas.

4.86. Los distintos sonidos se escuchan desde el centro del cuerpo.

4.87. Aunque todavía se escuchen los sonidos fuertes, como el del trueno o el del timbal, hay que dirigir la atención exclusivamente a los mas sutiles.

4.88. Aunque la atención pueda alternarse entre los sonidos fuertes y los sutiles, se ha de impedir que la mente vague por todas partes, al ser de naturaleza inestable.

4.89. En cualquier sonido interno en que la mente fije primero su atención, se puede lograr estabilidad cuando se funden (*laya*) mente y sonido.

4.90. La mente absorta en nada no siente atracción por los objetos de los sentidos, igual que una abeja que cuando bebe el nectar (de las flores) no se preocupa de su olor.

4.91. El afilado hierro de nada refrena la mente, que se comporta como un elefante loco (difícil de controlar) vagando por el jardín de los objetos sensoriales²⁷.

4.92. Cuando se ha despojado a la mente de su (habitual) naturaleza inquieta y se halla sujeta con las cuerdas de nada, alcanza la mayor estabilidad, como un pájaro al que se le han recortado las alas.

4.93. El que desea alcanzar el dominio del yoga ha de reducir al máximo toda la actividad mental y, con la mente totalmente concentrada, meditar exclusivamente en nada²⁸.

Semejanzas.

4.94. *Nada* es como la trampa que captura al ciervo interno (la mente); y también como el cazador que mata al animal interior (el pensamiento conceptual).

4.95. *Nada* es como el cerrojo de la puerta que encierra el caballo (el pensamiento conceptual) del yogui; por consiguiente, se ha de meditar diariamente sobre *nada*.

4.96. La mente y el *nada* son como el mercurio y el sulfuro que, cuando se unen, la mezcla se solidifica y el mercurio (la mente) pierde su naturaleza activa, capaz incluso de moverse sin apoyo en el *akâsha* de *brahman*.

4.97. Cuando la mente se sumerge en *nada* es como una serpiente absorta en la unidad, que se olvida de toda inquietud y no huye a ninguna parte.

²⁷ aquí se hace referencia a *pratyâhara*, que consiste en alejar la mente de los objetos de los sentidos.

²⁸ es decir, la mente debe volverse una con nada, lo cual representa el estado de *dhyâna*.

Asamprajñatasamâdhi.

4.98. El fuego que quema un trozo de madera se apaga cuando ha consumido toda la madera; así también la mente, cuando permanece concentrada (y no busca mas combustible), se disuelve en *nada*.

4.99. La mente (*antahkarana*) es como un ciervo que, atraído por el sonido del reclamo, se queda inmóvil y puede ser herido facilmente por un arquero (es decir, totalmente silenciada por aquel que domina *prâna*).

4.100. Lo que se puede oír ahora es la resonancia mística de un sonido; y la quintaesencia de eso que se oye es el supremo objeto de conocimiento, la consciencia absoluta (*caitanya*); *antahkarana* (mente) se vuelve una con *caitanya*, se disuelve en ella; este es el supremo estado de *Vishnu* (el omnipenetrante ser).

4.101. El concepto de *akâsha* (el substrato del sonido) existe sólo mientras el sonido puede escucharse; la máxima realidad (*brahman*) expresada en el silencio, es el supremo *âtman*.

4.102. Todo lo que se escucha bajo forma del místico nada es realmente *shakti*; es el estado que está más allá de toda forma, en el que los elementos (*tattva*) se disuelven (*laya*), es el Supremo Señor (*parameshvara*).

Unmaniâvasthâ.

4.103. Todas las prácticas del *hathayoga* y el *layayoga* no son más que medios para conseguir el *rajayoga*; quien logre el *rajayoga* triunfará sobre la muerte.

4.104. La mente es la semilla, el *hathayoga* el suelo y *vairâgya* el agua; con estos tres elementos crece rápidamente el árbol (*kalpavriksha*) del *unmani-âvasthâ*²⁹.

²⁹ el *kalpavriksha* es un árbol mítico que cumple todos los deseos; en el estado de trascendencia mental *unmani-âvasthâ* también se cumplen todos los deseos.

4.105. Por medio de la constante meditación en *nada*, se destruyen todos los deseos acumulados, y la mente y el *prâna* se disuelven definitivamente en la inmaculada consciencia absoluta (vacía de todas las *gûna*).

4.106. Durante *unmani-âvasthâ* el cuerpo se parece a un trozo de madera y el yogui no se inmuta ni por los fuertes sonidos de la concha marina ni por el del *dundubhi*.

4.107. El yogui que supera todos los estados y se libera de todos los pensamientos, parece como muerto (es decir, inmutable ante los estímulos externos) y se halla liberado, sin duda alguna³⁰.

Samâdhi.

4.108. Un yogui en *samâdhi* no resulta dominado por el proceso del tiempo (la muerte), ni por el fruto de las acciones (*karma*); nada ni nadie puede afectarle.

4.109. Un yogui en *samâdhi* no recibe nada a través de los sentidos; no se conoce a si mismo ni a los demás.

4.110. Aquel cuya mente no está despierta ni dormida, libre de los recuerdos y del olvido, para quien nada permanece quieto o activo, es realmente un liberado (*jivanmukti*)³¹.

4.111. Un yogui en *samâdhi* es insensible al calor y al frío, al dolor y al placer, al honor y al insulto.

4.112. Ciertamente, se trata de una persona liberada, de aspecto saludable (con la mente clara y despejada), que parece dormido pero está despierto, que no inspira ni espira (debido al sostenimiento de *kumbhaka*).

³⁰ hay cinco estados o *avasthâ*: *jagrat*, *svapna*, *sushupti*, *murcha* y *marana*.

³¹ se dice que la mente duerme cuando pierde la facultad de discernir entre distintos objetos, dado que *tamas* cubre los órganos de los sentidos, superando a *rajas* y *sattva*; el estado de *samâdhi* no es de vigilia porque no se experimentan los objetos de los sentidos; tampoco es un estado en el que surgen los recuerdos, pues no se trata de una modificación mental que haya surgido antes y no se despierta de tal estado; se permanece libre del olvido, porque no hay impresiones mentales que conduzcan al recuerdo; no se está quieto, porque existen aún impresiones residuales; y tampoco activo, porque las modificaciones mentales han cesado en su movimiento.

4.113. Un yogui en *samâdhi* no puede ser herido por ningún arma, ni ser atacado por nadie; está mas allá de las influencias de *mantras* y *yantras*.

Conclusión.

4.114. Pero, mientras *prâna* no entre en *sushumna* y alcance su meta en *brahmarandhra*, mientras *bindu* no esté controlado mediante la contención de la respiración, mientras la mente no refleje su auténtica naturaleza durante la meditación, los que hablan de conocimiento espiritual no son mas que charlatanes y tergiversadores.
